

Médéric - LONGUE DISTANCE VENDOME

Pour une 1ère sur format long, je suis content.

Donc, je recommencerai !

Ce que je pouvais craindre, c'est-à-dire trouver le temps long, être à bout physiquement trop tôt, tout cela n'est pas arrivé.

J'étais déjà inscrit l'année dernière, mais blessé, je n'avais pas pu participer. J'étais alors juste spectateur et supporter de Brice et Vincent qui s'étaient lancés le défi.

Sans être hyper stressé avant le début de l'épreuve je ne savais pas trop où j'en étais physiquement, une bonne prépa en hiver puis une blessure au tendon d'Achille qui m'a empêché de courir pendant 2 mois. Et puis mon travail au mois de mai qui m'a pris énormément de temps et d'énergie pour réduire presque à zéro mes heures d'entraînement.

2 triatlons en guise de prépa : saint Cyr (CD) puis loches (S), avec des sensations mitigées...

Enfin bon quand faut y aller faut y aller !

Papa m'a dit « pas de surchauffe à vélo !!!!! » la route est longue faut garder des forces.

Top départ : je m'applique cette consigne dès la natation ! J'avais pris l'habitude de partir à bloc sur mes 2 tri précédents me croyant plus fort que le roquefort et résultat de bien mauvaises sensations et des sorties de l'eau à bout de souffle déjà....

43 min plus tard je sors la tête de l'eau ! Tout va bien ! Le cœur les poumons tout est ok !

Et commence le vélo...

Je m'étais dit « 3h15, 3h30 »... Résultat 2h55 ! J'avais des fourmis dans les jambes le parcours m'a plu je n'ai pas cherché à calculer, je me suis fait plaisir ! La semaine en auvergne avec Bernadette m'a très probablement fait progresser plus.

En posant le vélo les jambes ne vont pas trop mal, un peu entamées quand même mais pas la cata. Le cœur par contre a du mal à descendre, et cette fois pour de vrai j'ai des fourmis dans les jambes ! Elles vont me tenir pendant 12km ! Le parcours est assez difficile il pleut en fait c'est un trail et non une course à pied classique. Mais chouette parcours !...

Je finis en 1h58. Vu le peu de kilomètre fait ces dernier temps dans cette discipline je ne suis pas trop mécontent !

Voilà au total 5h40 et pile 100^{ème} place (sur 338 classés) ! Mal au dos ce matin, et aussi aux jambes un peu quand même !

1^{er} objectif de la saison rempli. Nouâtre arrive, et puis cet été l'Alpe d'Huez et Embrun...